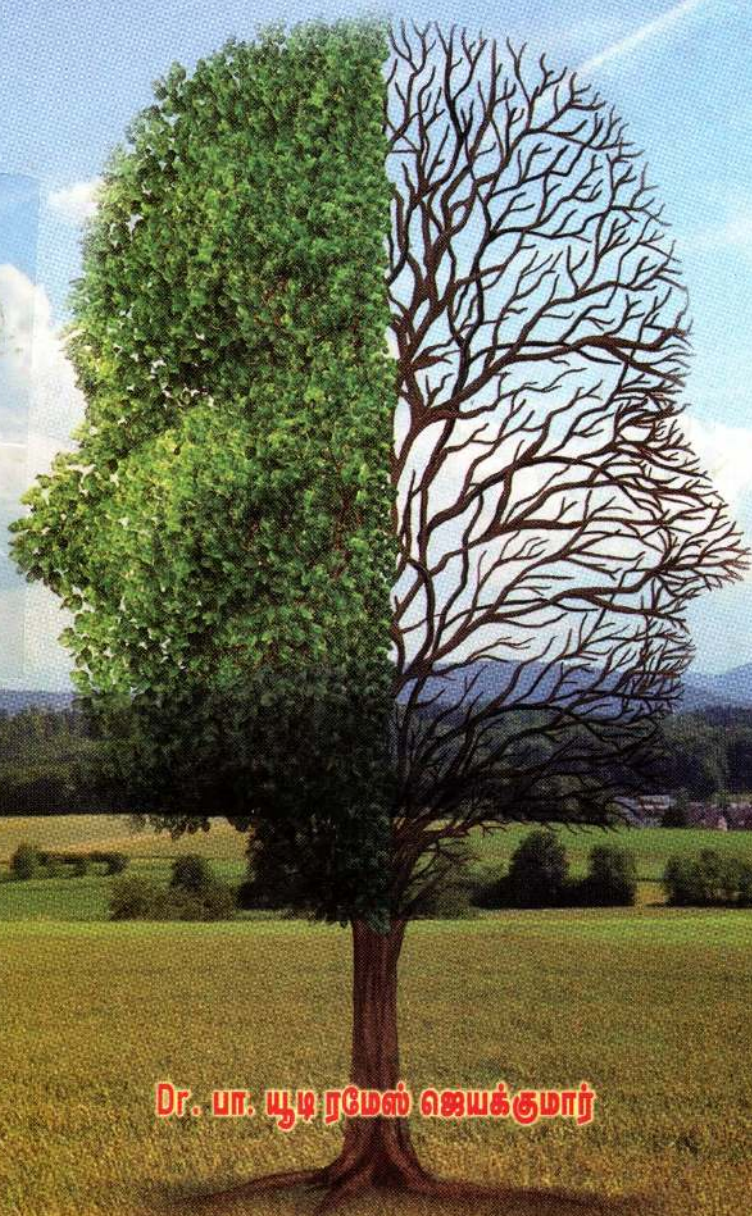


இருதருவக் கோளாறுகள்

TH/PB/010



Dr. பா. யூடி ரமேஸ் ஜெயக்குமார்

இருதுருவக் கோளாறுகள் (BIPOLAR AFFECTIVE DISORDER - BPAD)

Dr. பா. யூடி ரமேஸ் ஜெயக்குமார்
சிரேஸ்ட் உளநல மருத்துவர்,
உளநலச் சேவைகள்,
ஆதார வைத்தியசாலை,
வாழைச்சேனை.

வெளியீடு:
“தீரனியம்” திறந்த பாடசாலை, பயிற்சி நிலையம்
18, கோவிந்தன் வீதி, மட்டக்களப்பு.
மட்டக்களப்பு, இலங்கை.
2021

நூற்கரவு

- நூல் : இருதுருவக் கோளாறுகள்
- ஆசிரியர் : Dr. பா. யூடி ரமேஸ் ஜெயக்குமார்
- நிதிப்பங்களிப்பு : 'வன்னி கோப்' - அவுஸ்திரேலியா
- பதிப்புரிமை : Dr. பா. யூடி ரமேஸ் ஜெயக்குமார்
- முதலாம் பதிப்பு : ஜூலை - 2021
- வெளியீடு : தீரனியம்
- வடிவமைப்பு, அச்சுப்பதிப்பு : வணசிங்க அச்சகம், மட்டக்களப்பு.
- பக்கங்கள் : 16

பாவனையாளர் பயிற்சி கையேடு

நோய் நிர்ணயம் - DIAGNOSIS

பெயர் :

விலாசம் :

BHT No. :

Ward No. :

Clinic No. :

வயது :

பால் :

அ.அ. இல. :

தொ.பேசி இல :

அனுமதி திகதி :

வெளியேறிய திகதி :

உளநலவைத்தியர் :

சமுர்த்தி இல :

உளநல தாதியார் :

அனுமதித்த போது - Present History

Mental State Examination (MSE)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நோய் நிர்ணயம் - Diagnosis

--

மருத்துவ பரிசோதனைகள்:-

மருந்துகள்:

	மாத்திரை	அளவு
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

மாதாந்த ஊசி:

அடுத்த தடவை வரவேண்டியது:

திகதி	மாதம்	வருடம்	திகதி	மாதம்	வருடம்	திகதி	மாதம்	வருடம்

வாழ்த்துரை



மனித வாழ்க்கை முறையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், உலக மயமாதல், புலப்பெயர்வுகள், மனிதனால் மேற்கொள்ளப்படும் யுத்த அனர்த்தங்கள், சனாமி போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்கள் உலகளவில் பரவியுள்ள "கொரோனா" பெருந்தொற்று, சூழல் மாசடைதல் என்பன உட்பட பல்வேறு உள, சமூக, பொருளாதார, உயிரியல், சூழல்காரணிகள் மனிதர்களில் பல்வேறு நெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்தி அவை உளநல கோளாறுகளாக வெளிக்காட்டப்படுகின்றன. இவ்வாறான உளநலம் சார்ந்த பிரச்சனைகளை ஆரம்பத்திலேயே இனங்கண்டு, அதற்கான சரியான அணுகுமுறைகளை கையால்வதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்ட நபர், அவர்களின் குடும்பங்கள், மற்றும் சமூகம் மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியும். இவற்றிற்கு உளநலம் தொடர்பான அறிவு இன்றியமையாது. டாக்டர். பா.யூடி ரமேஷ் ஜெயக்குமார், சிரேஷ்ட உளநலமருத்துவர், எல்லோரும் வாசித்து விடயங்களை விளங்கி அறியக்கூடியதாக ஐந்து சிறிய கையேடுகளை உருவாக்கி வெளிக்கொணர்வது காலத்திற்கு தேவையானது.

1. மனச்சோர்வு நோய் எதிர்கொண்டு எழுவோம்
2. உளப்பிவை நோயுடன் உயிர்வாழ்தல்
3. இருதுருவ கோளாறுகள்
4. பெண்களில் மகப்பேற்றுடன் தொடர்பான உளநலப்பிரச்சனைகள்
5. பரீட்சைகளின் ஊடே இலக்கடைதல்.

இவை பயனாளிகள், குடும்ப உறுப்பினர்கள், சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்கள், அரசு உத்தியோகஸ்தர்கள், தொண்டர்கள், மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் போன்ற சமூகத்தின் சகல மட்டதிலும் உள்ளவர்களை பயிற்றுவிக்கவும், அவர்களின் பயிற்சி கையேடாகவும் பயன்படுத்த கூடியது. இந்த முயற்சியில் ஈடுபட்டுள்ள டாக்டர் பா.யூடி ரமேஸ் ஜெயக்குமார் இதற்கு வன்னி நம்பிக்கை நிதியம் - அவுஸ்திரேலிய தன்னார்வ அமைப்பின் ஊடாக நிதியுதவி வழங்கும் உளநல மருத்துவ பேராசிரியர் இராமலிங்கம் சித்திரமோகன் அவர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்

உளநல மருத்துவ நிபுணர் - இலங்கை, அவுஸ்திரேலியா

அணிந்துரை



ஒரு மனிதனின் உடல்நலம் எவ்வாறு நன்னிலையில் பேணப்பட வேண்டுமோ அதேபோல் உளநலமும் புறக்கணிக்கப்படாமல் பேணப்படல் வேண்டும். இலங்கையில் முப்பதாண்டுகால உள்நாட்டு யுத்தம், கனாமி பேரீடர் தற்போது “கொரோனா” பெருந்தொற்று என்பன மக்கள் மத்தியில் உளநலனை வெகுவாக பாதித்து உள்ளது. இவை பல்வேறு உளநோய்களாக வெளிக்காட்டப்படுகின்றன. ஒரு மனிதனில் ஏற்படுகின்ற உளநலக்கோளாறுகளை இலகுவாக இனங்கண்டு அவற்றிற்கான இடையீடுகளை காலதாமதம் இன்றி ஆரம்பிப்பதற்கு உளநல அறிவு, அறிவூட்டல் இன்றி அமையாது. அவரவர் மொழிகளில் இலகுவாக வாசித்து விடயங்களை விளங்கி அறிந்து கொள்வதற்கு சிறிய கையேடுகளை உருவாக்கி பொதுமக்கள் மத்தியில் உளநல அறிவை மேம்படுத்துவது காலத்தின் தேவையாகும். இந்த நன்னோக்கோடு டாக்டர். பா. யூ. டி. ரமேஷ் ஜெயக்குமார், சிரேஷ்ட உளநலமருத்துவர், உளநலத்துறை, மட்டக்களப்பு, இலங்கை. இந்த கைநூல்களை உருவாக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டு உள்ளார்.

பேராசிரியர். தயா சோமசுந்தரம் அவர்கள் எழுதிய “தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம்” பேராசிரியர் விக்ரம் பட்டேல் அவர்களின் “உளநல வைத்திய நிபுணர் இல்லாதவிடத்தில்” போன்ற உசாத்துணை நூல்களை மையப்படுத்தி வெளிவரவுள்ள

1. மனச்சோர்வு நோய் - எதிர்கொண்டு எழுதலாம்.
2. உளப்பிளவை நோயுடன் உயர்வாழ்வு.
3. இருதுருவ / இருமுனைவு கோளாறுகள்.
4. பெண்களில் மகப்பேறு தொடர்பான உளநலப் பிரச்சனைகள்.

ஆகிய நான்கு உளநோய்கள் தொடர்பான பயிற்சி கையேடுகளும். பாடசாலை மாணவர்கள் தமது கல்விக்கால, பரீட்சைகால நெருக்கீடுகளை இணங்கண்டு முகாமைத்துவம் செய்து, அவர்களது உயர் இலட்சியத்தை, இலக்கை அடைவதற்கு ஏதுவாக

5. பரீட்சைகளின் ஊடாக இலக்கடைதல்.

ஆகிய இவ் ஐந்து புத்தகங்களை இலவசமாக பதிப்பித்து பயிற்சியளிக்க ஏதுவாக வெளிவருவதற்கு “வன்னிகோப்” - அவுஸ்திரேலியா தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனம் ஊடாக நிதிபங்களிப்பு செய்வதில் மகிழ்வடைகிறேன்.

இவற்றை சரிவர பயன்படுத்தி உங்கள் சொந்த உளநலனை நன்னிலையில் பேணவும், உங்களிற்கோ குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்களிற்கோ உளநலப்பிரச்சனைகள் வரும்போதெல்லாம் விரைவாக உளநலசேவைகளை நாடி உங்கள் நலனை நன்னிலையில் பேணவும்.

இன்னும் சமூக மட்டத்தில் உளநலத்துறையோடு பணியாற்றும் பொது சுகாதார பரிசோதகர்கள், குடும்ப சுகாதார மாதுக்கள், உளசமூக சேவையாளர்கள், ஆசிரியர்கள், கிராம சேவையாளர்கள், தொண்டர்கள், அரசு உத்தியோகஸ்தர்கள், உளவள ஆலோசகர்கள், மதப்பெரியார்கள் போன்றோரின் பயிற்சி கையேடாகவும் இவை அமையப்பெறும். வருமுன் காத்தல் செயற்பாடுகளிற்கு ஏதுவாக அமையப்பெற்ற இக்கைநூல்கள் காலத்தின் தேவையாகும். இவற்றை உரிய முறையில் வாசித்து பயன்பெற்று நல்ல உடல், உளநலத்துடன் வாழ வாழ்த்துகிறேன்.

நன்றி

பேராசிரியர். இராமலிங்கம் சித்திரமோகன்

MBBS, FRCsych

உளநல மருத்துவ நிபுணர்

பேர்மிங்காம், லண்டன்.

தீர்ணியம் வெளியீடுகள்

பொது மக்கள் மத்தியில் உளநலம் குறித்து காணப்படுகின்ற எதிர்மறையான எண்ணங்களை நீக்கி, அவர்கள் தமக்கோ தமது குடும்ப உறவுகளிற்கோ ஏதாவது உளநலபாதிப்பு வரும் போது விரைவாக அதற்குரிய சிகிச்சை நிலையங்களை அணுகி தமது உளநலப்பிரச்சினைகளை முகாமைத்துவம் செய்வதற்கு ஏதுவாக, உளநல அறிவு மிக முக்கியமாக தேவைப்படுகின்றது. அத்துடன் தாதியர்கள், பொது சுகாதார பரிசோதகர்கள், பொது சுகாதார மருத்துவ மாதுக்கள், உளநல பயிற்சியின் போது உசாத்துணை நூல்களாகவும் இவற்றை பயன்படுத்த முடியும். "வன்னி கோப்" (Vanni Hope - Australia) அவுஸ்திரேலியா நிதிப் பங்களிப்பு செய்து

1. மனச்சோர்வு நோயிலிருந்து எதிர்கொண்டு எழுவோம்.
2. உளப்பிளவை நோயுடன் உயிர்வாழுவோம்.
3. இருதுருவ கோளாறுகள்.
4. பெண்களில் - மகப்பேறு தொடர்பான உளநலப் பிரச்சினைகள்.

ஆகிய நான்கு சிறிய கைநூல்களை வெளிக்கொணர்வதில் "தீர்ணியம்" குடும்பம் மகிழ்வடைகிறது. இந்நூல்கள் வெளியீட்டில் ஆக்கப்பூர்வமான ஆலோசனைகள், கருத்துக்கள் உற்சாகம் அளித்த உளநல மருத்துவ பேராசிரியர் தயா. சோமசுந்தரம், உளநல மருத்துவ நிபுணர்கள் சிவஞானம் அகிலன், உமாகரன் ஆகியோருக்கு எமது நன்றிகள். நிதிப்பங்களிப்பு வழங்கிய "வன்னி கோப்" நிறுவனத்திற்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகள். அணிந்துரை வழங்கியதோடு தனது நிதிப் பங்களிப்பையும் செய்த உளநல மருத்துவ பேராசிரியர் இராமலிங்கம் சித்திரமோகன் அவர்களுக்கும் எமது மனப்பூர்வமான நன்றிகள். சரியான நேரத்தில் கணினிப் பதிவு, அட்டைப்பட வடிவமைப்பு, நூல் உருவாக்கம் செய்து தந்த வணசிங்க அச்சகத்திற்கும் எமது நன்றிகள்.

"காலத்தால் செய்த நன்மை சிறிதெனினும் ஞாலத்தில் மாணப்பெரிது"

டாக்டர் பா. யூடி ரமேஸ் ஜெயக்குமார்

பணிப்பாளர், "தீர்ணியம்"

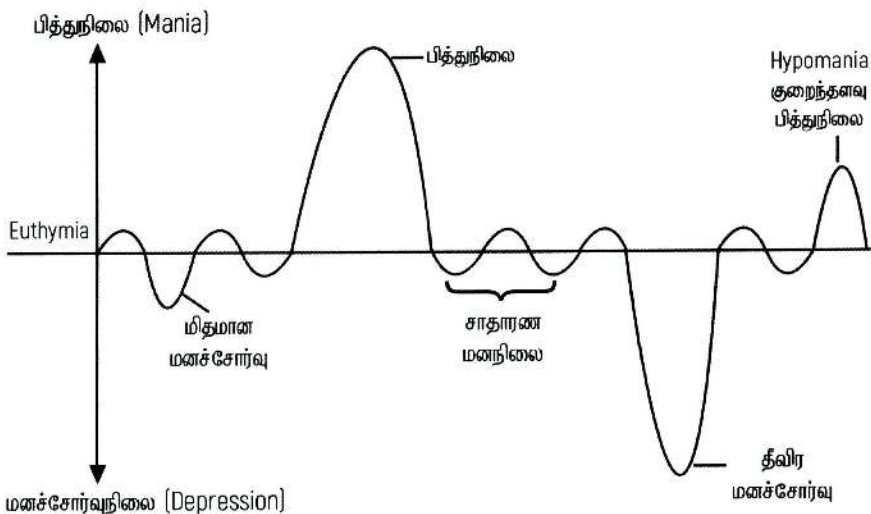
திறந்த பாடசாலை - பயிற்சி நிலையம்

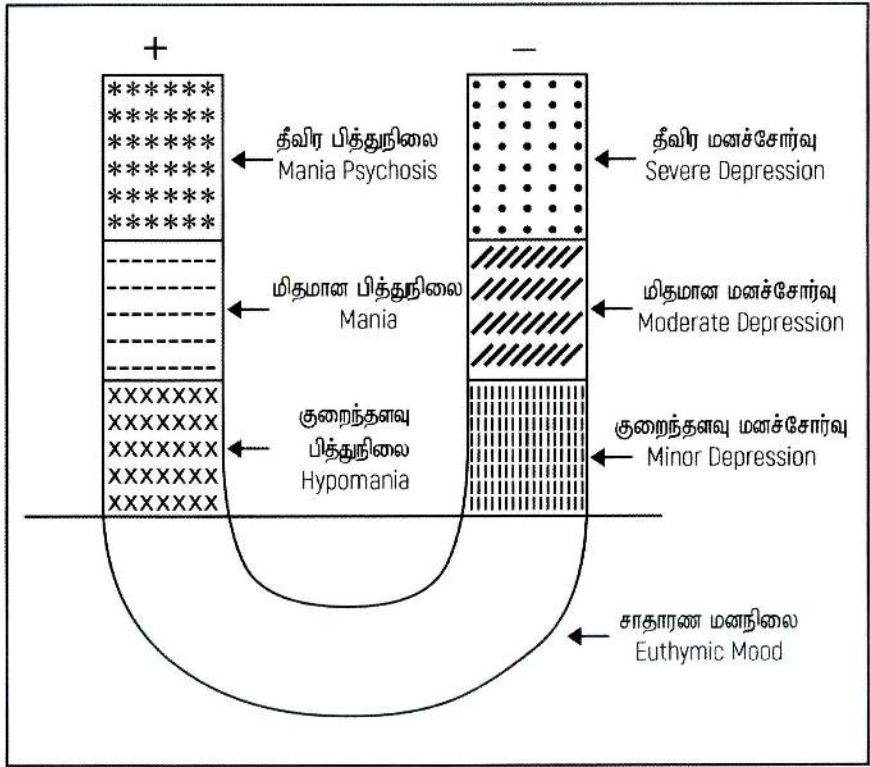
கோவிந்தன் வீதி, மட்டக்களப்பு.

இருதுருவக் கோளாறுகள் Bipolar Affective disorder

சாதாரண மக்களின் மனநிலை என்பது கவலை மகிழ்ச்சி என ஒரு நாளிலோ குறிப்பிட்ட காலத்திலோ மாறுபடும் விதமாக அமையும். அதனால் அவருக்கோ, மற்றவருக்கோ எவ்விதமான பிரச்சனைகளோ, சிக்கல்களோ ஏற்படுவதில்லை. இங்கு மனச்சோர்வு (Depression), பித்து நிலை (Mania) என்பன ஒருவரது வாழ்க்கை காலத்தில் மாறி மாறி ஏற்படும் போது அதனை இருதுருவ/ இருமுனை கோளாறு என்கிறோம். Bi Polar Affective Disorder (BPAD)

மனச்சோர்வு நோயைப் பற்றி தனியாக எழுதியுள்ளோம். இங்கு பித்து நோய்நிலை பற்றி அறிவோம்.





பித்து (Mania)

எமது மனோநிலையில் தீவிரம ஏற்படும் அதிக எழுச்சி கொண்ட நிலையாகும். இந்த நோய் நிலையில்,

- அளவுக்கு அதிகமான உற்சாகம்
- தொடர்ச்சியாகவும், வேகமாகவும் கதைத்தல்
- அமைதியின்மை
- ஓரிடத்தில் தொடர்ச்சியாக இருக்க முடியாமை

- ஒன்றுமாறி ஒன்று என அதிக வேலைகளில் ஈடுபடுதல் ஆனால் ஒன்றையும் பூரணமாக செய்து முடிப்பதில்லை.
- தன்னைப் பற்றி உயர்வான எண்ணம் அல்லது கற்பனை
- அளவுக்கு அதிகமான தன்னம்பிக்கை
- மிகவும் கிளர்ச்சியடைந்த/ எழுச்சி கொண்ட மனநிலை
- நிறைய சக்தியுடையவர் போல களைப்பின்றி வேலை செய்தல்
- நடைமுறைக்கு சாத்தியமில்லாத விடயங்களை தன்னால் செய்யலாம் என கூறுதல் அல்லது செய்யத்துணிக்தல்.
- நித்திரை கொள்ளமாட்டார்/ மற்றவர்களையும் நித்திரை கொள்ள விடமாட்டார். இரவு முழுவதும் தொடர்ச்சியாக நடந்து திரிவார்.
- பாலியல் நாட்டம் அதிகரித்து காணப்படுதல்.
- தானே கடவுள், தான்தான் இந்த நாட்டு ஜனாதிபதி என்ற அபரீதமான நம்பிக்கை. கொரோனாவிற்கான தடுப்பூசி எனது கண்டுபிடிப்பு எனவும் கூறலாம்.
- பெரிய சத்தத்துடன் பாடுவது, இதனால் விரைவில் தொண்டை அடைத்து, கதைக்க கஸ்டப்படுவார்.
- வலிய ஏனையவர்களுடன் வாக்குவாதம் சண்டைகளில் ஈடுபடுவது.
- மது, போதை, புகைத்தல் என்பவற்றை கட்டுபாடின்றி செய்வது.
- நிறமான ஆடைகளை அணிவது.
- அதிகமான செலவு, எல்லோருக்கும் ஆடைகள், உணவுகள், பரிசு பொருட்கள் என்பவற்றை வாங்கி அன்பளிப்புச் செய்வது.
- விபரீதமான முயற்சிகளில் ஈடுபடுவார்.
- தன்னைக் கட்டுப்படுத்துவோருடன் சண்டை பிடிப்பது, அல்லது அவர்களை எதிரி என்று நினைப்பது.
- மற்றவர்களில் சந்தேகங்கள் காணப்படலாம். குறிப்பாக அவரைக் கட்டுப்படுத்துபவர்கள்.

சம்பவம்:

வசந்தனை அவரது பெற்றோர்கள், சகோதரிகள், அயலவர்கள் உதவியுடன் கைகளைக் கட்டி வேன் ஒன்றில் கொண்டுவந்தார்கள்.

34 வயதுடைய வசந்தன், திருமணமாகி இரண்டு பிள்ளைகள் சொந்தமான கடை, சிறிய பட்டா லொறி என்பவற்றின் ஊடாக நன்றாக உழைக்கும் உழைப்பாளி. அவருடன் கதைக்க தொடங்கும் போது “கோர்வை வெடி” போல பட பட வென பெரிய சத்தமாக கதைத்தார். அவரது கதை ஒரு தொடர்ச்சியாக இன்றி ஒரு விடயத்தில் இருந்து இன்னொரு விடயமாக தாவிச் சென்றது. மிகவும் நகைச்சுவையாக பேசி எல்லோரையும் சிரிக்க வைத்தார். தனது பட்டாவில் எல்லோருக்கும் சோடா, பிஸ்கட் கொண்டுவந்து தருவதாகக் கூறினார். இவரது குடும்ப உறுப்பினர்கள் கூறும் போது கடந்த இரண்டு வாரங்களாக நித்திரை இல்லை, இரவு இரவாக கடையில் உள்ள பொருட்களை மாறி, மாறி அடுக்குவதும், கழுவுவதும், கூட்டுவதுமாக உள்ளார். மூன்று நாட்களிற்கு முன்னர் அண்மையில் உள்ள ரயில் தண்டவாளத்திற்கு நடுவில் நின்று ரயிலை மறிக்க முயற்சி செய்தார். மூத்தவன் தான் இழுத்து எடுத்தவர். இல்லாவிட்டால் அடிபட்டு இருப்பார். நேற்று இரவு கொழும்பில் இருந்து மட்டக்களப்பு வருகின்ற இரவு பஸ்களை மாவடிவேம்பு வீதியில் நின்று மறித்து நிற்பாட்டினார். இவரது தொல்லை தாங்க முடியவில்லை.

வீட்டில் இருக்கும் போது பெரிய சத்தமாக பாடுவது, ஒரே பெரிய சத்தமாக அழைப்பது, இப்ப தொண்டையும் அடைத்து விட்டது என்று தகப்பனார் கூறினார். வீட்டில் எல்லோரும் களைத்து போய் இருப்பதை அவர்களது முகத்தில் காணக்கூடியதாக இருந்தது.

எவ்வாறு உதவுவது:

- நோயைப்பற்றி குடும்ப உறுப்பினர்களிற்கு விளங்கப்படுத்துவது.
- விடுதி அனுமதிக்கு குடும்ப உறுப்பினர்களின் சம்மதத்துடன், அவர்களின் உதவியுடன் அனுமதிப்பது.
- அமைதிப்படுத்துவதற்கான ஊசிகளை வழங்குவது.
- பித்து நோயை கட்டுப்படுத்துவதற்கான சிகிச்சைகளை வழங்குவது
- வீடு சென்ற பின் மாதாந்த/ வாராந்த கிளினிக்குக்கு வரவைப்பது.

மருத்துவ சிகிச்சைகள்

ஆரம்ப, தீவிர பித்துநிலை கட்டுப்படுத்துவதற்கு ஊசி மருந்துகளை தசை வழியாக தவறாது வழங்க வேண்டும்.

- Haloperidol
- Midazolam

இரண்டையும் ஒன்றாக நோயாளியின் உடற்பருமன், வயது, பால்நிலை என்வற்றிற்கு ஏற்ப ஏற்றலாம்.

அத்துடன்,

- Clonazepam
- Lorazepam
- Diazepam
- Alprazolam
- Chlorpromazine (Largactil)

போன்ற மருந்துகளில் ஒன்றை குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு இயல்பு நிலைக்கு வரும்வரை பாவிக்கலாம்.

மனோ நிலை திடமாக்கிகள் (Mood Stabilizers)

- Lithium Carbonate
- Sodium Valproate
- Carbamazepine

இவற்றுடன் உளமாய நோய்களிற்கு பாவிக்கும்,

- Olanzapine
- Risperidone
- Quetiapine
- Haloperidol

என்பவற்றில் ஒன்றையும் சேர்ந்து பாவிக்கலாம்.

Lithium Carbonate:

மிகவும் அவதானமாக, சரியான அளவில் பாவிக்க வேண்டும். ஆறு மாதங்களிற்கு ஒரு தடவை இரத்தத்தில் Li அளவை சோதித்து அதன் பெறுமான எல்லைக்குள் குளுசையின் அளவை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அத்துடன் “லிதியம்” மாத்திரையானது, சிறுநீரக கோளாறு உள்ளவர்கள், கர்ப்ப காலத்தில், தாய் பாலூட்டும் போது கொடுக்கக் கூடாது.

Sodium Valproate:

கர்ப்ப காலத்தில், மகப்பேற்று காலத்தில் தவிர்க்க வேண்டும்.

மின்வலிப்புச் சிகிச்சை:

இருதுருவ கோளாறுகளில் தீவிர பித்து நிலையை கட்டுப்படுத்த அத்துடன் தீவிர உள்சோர்வு நிலையிலிருந்து மீட்டெடுக்க கொடுக்கலாம். மீள பித்து நிலை ஏற்படாமல் இருக்க தொடர் சிகிச்சை, மருந்துகள் அவசியம். இங்கு நோயாளியின் குடும்ப உறுப்பினர்கள், நோயாளிகள் தாமாக முடிவெடுத்து மாத்திரைகளை நிறுத்தினால் மீண்டும் மீண்டும் நோய் ஏற்படும்.



PUBLISHED BY:

THEERANIYAM

Center for Children with Autism Spectrum Disorder
No.18, Govintan Road, Batticaloa.



SPONSORED BY:

VANNI HOPE

The Hope for the Future

www.vannihope.org | Whatsapp No: +61 428 138 232

Wanasinghe Printers, Batticaloa. +94 652227170

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org